ＯｈＭｙウォーク

（お～まいウォーク）

CA-7000

（一般家庭用）

◎ この度は当社製品をお買い上げ頂き誠にありがとうございます。
◎ 正しくお使いいただくために、ご使用の前には、必ずこの説明書をお読みください。
◎ この取扱説明書は、注意事項や、保証書など本製品を安全にお使い頂く為の大切な説明が記載されております。一通りお読みになった後は必ず大切に保管してください。

Oh　My ウォーク　CA-7000 をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。

ご使用になる前に必ずおよみください。

安全上のご注意

- ご使用の前に、この「安全上のご注意」をよくお読みの上、正しくお使いください。
- 製品に不備がある状態でご使用になると身体に悪影響を及ぼす危険がありますので、絶対におやめください。
- ここに示した注意事項は安全上重要な役割を記載していますので必ず守ってください
- 表示と意味は以下の通りになります。

警告	取扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷を負うことが想定される内容
注意	取扱いを誤った場合、使用者が障害を負うことが想定されるか、または物の損害の発生が想定される内容

警告

1. **本製品は長さを調節できるようになっております。ご使用前およびご使用中、上部と下部のポールがしっかりと固定され、緩みがないか確認してください。**
2. **ポールを長くする場合に、下部ポールの「STOP」より長く引き出して使用しないでください。固定強度が不足する可能性があります。**
3. **ご使用の前に部品の欠落やストラップ、上下のポールなどの部品の固定などに不備がないかを必ず確認の上、使用してください。**
4. **本製品は、平地およびなだらかな傾斜地のノルディックウォーキングとトレッキング時のサポートポール用に開発された製品です。アルペンスキーや登山など極端に体重がかかるような使用は絶対にしないでください。本製品の破損、転倒の原因となる可能性があります。**
5. **本製品先端の石突部分は、絶対に人に向けないでください。基本的に街中では、ポールキャップを外さないでください。思わぬケガ、器物破損の原因となります。**
6. **本製品のいずれかの部品に異常が見受けられた場合、または異常を感じた場合は、ただちに使用を中止してください。**

注意

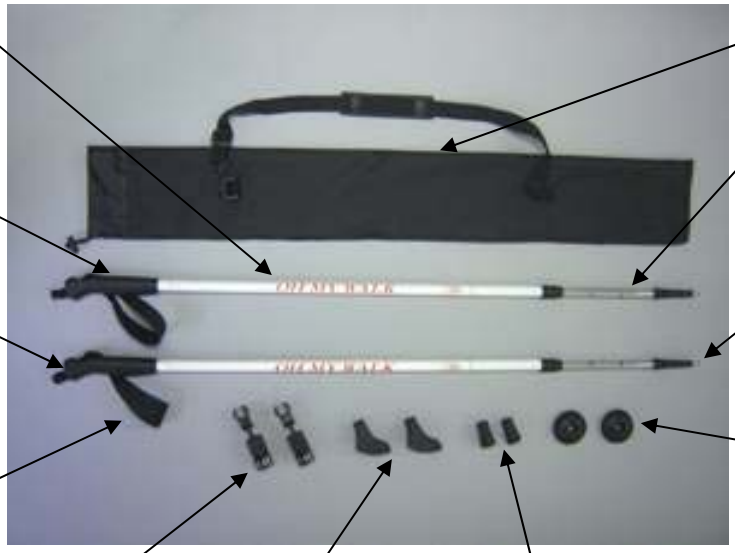
1. **身体に異常を感じた場合、ただちに使用を中止し、必要に応じて医師の診察を受けてください。**
2. **ご使用前の準備運動とご使用後の整理運動を十分に行ってください。**
3. **ご使用後、汚れや水分を、乾いた布などでよく拭き取ってください。汚れ落としにシンナー・ベンジン・化学雑巾等はしないでください。色あせ、変形などを起こす恐れがあります。**
4. **雨などで濡れた場合は、下部ポールを抜き取り、自然乾燥を行ってください。乾燥機などで熱を加えないでください。**
5. **高温多湿を避け、直射日光の当たらない場所で保管してください。**
6. **運動する場合は、運動に適した衣類を着用してください。**
7. **子供だけで使用したり、自分で意思表示できない人には使用させないでください。**

お願い

- 本製品に不具合がみられた場合、直ちに使用を中止し、お買い上げの販売店にお問い合わせください。
- 本製品をしばらく使用せず、再度使用する時は、必ずすべての部品に不具合がないかを確認してからお使いください。
- 本製品は個人用の運動器具です。業務用としてはご使用にならないでください。
- 本製品を廃棄される際は、各地方自治体の廃棄区分に従って廃棄してください。

本製品を改造したり、取扱説明書に掲示してある、警告、注意、を無視してご使用されますと重大な事故や怪我に繋がる場合があります。その場合は一切の責任は負いかねますのでくれぐれもご注意ください。

各 部 の 名 称



セット内容と製品仕様

ポール本体・・・2 本
ポールキャップ（斜めタイプ）・・・2 個、
ポールキャップ（平型タイプ）・・・2 個
バスケット・・・2 個
収納袋・・・1 個
LEDライト内蔵乾電池・・・8 個（左右各 4 個）
LED ライト・・・2 個

■品名：OhMyウォーク（お～まいウォーク）
■品番：CA-7000
■サイズ：直径 1.6cmX長さ 90cm～140cm
■重量：約 300g（ポール 1 本の重量。電池含）
■電池：LR44 ボタン電池X左右各4個
※付属の電池はデモ用電池です。
■生産国：中国

※別売りパーツ価格：別売りにて、以下のパーツを承ります。（お客様相談窓口 03-3844-5631）
ポールキャップ斜めタイプ（2 個＝税込 1,000 円）、ポールキャップ平型タイプ（2 個＝税込 1,000 円）、バスケット（2 個＝税込 1,000 円）、ストラップ＋ストラップ留め具（各 2 個＝税込 1,000 円）、LED ライト（2 個＝税込 2,000 円）、収納袋（1 個＝1,000 円）

使用方法

1. ポールの長さを調節します。上部ポールを保持し、もう片方の手で下部ポール（石突の突いている細いポール）を回します。この時、上部ポールの「ゆるめる」表示方向に回して緩めます。

2. 長さ調節をします。靴を履いた状態で本製品を持ち、肘が約 90 度になるようにしてください。※下部ポールのメモリ上端「STOP」ラインより長く引き出して使用しないでください。

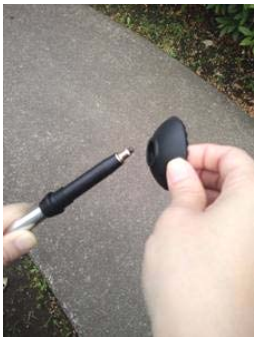
3. 長さを合わせてから上部ポールを保持し、もう片方の手で下部ポール（石突のついている細いポール）を、上部ポールの「しめる」表示方向に回して固定します。

4. 石突にポールキャップを取り付けます。斜めタイプの場合は、ポールの手前側（進行方向の逆側）に長い方がくるように取り付けます。斜めタイプ、平型タイプともにしっかりと差し込んで、歩行中にとれないようにしてください。※アスファルトなどで舗装された道路でご使用になる場合、必ずポールキャップを取り付けてください。石突のままで使用されると、路面の破損、製品の破損につながります。

斜めタイプ（実践向け）　　平型タイプ（基本）

斜めタイプは短い方を進行方向にする。

5. 芝、砂、土、ぬかるんだ山道などで使用される場合、バスケットを取り付けると、石突が地面深くに突き刺さるのを防げます。バスケットを取り付ける場合は、下部ポールの石突側から差込み、しっかりと固定できるまでねじ上げてください。



6. 左右のストラップにそれぞれ手を通して、グリップを握ります。
※ストラップに無理に体重を掛けすぎないようご注意ください。

7. ストラップの長さを調節する時は、ストラップ留め具をグリップから引き上げ、調節してください。

8. LEDライトを点灯させる場合、ライト調節部をポール側へ回し、その後ライト部分をポール側へ回すとライトが点灯します。ポールを突く衝撃でライト部分がゆるまないように、しっかりと固定してください

↓

9. LEDライトを消灯する場合、まずライト部分をポールと反対側へ回してライトを消し、その後ライト調節部を回してライト部分に固定します。
この時、固定されていないと、軽い衝撃でLEDライトが点灯することがあります。トントンとポールを突いてもライトが点灯しないことをご確認ください。

↓

10. LEDライトの電池交換方法：電池を交換する場合は、LEDライト部分をポールの反対側へ回して、取り外します。中から電池ケースを取り出し、ケース内のボタン電池を交換してください。ケースの奥がマイナス、出口側がプラスです。向きを間違えないようにセットしてください。ケース内に4個のボタン電池が納まったら、ケースをマイナス側を奥にして差し込み、ライト部分を取り付けて完了です。

11. LEDライトの取付け、取外し方
LEDライト部分は着脱できます。
※LEDライト部分をポールに固定するジョイント部分は固くなっております。取付け、取外しの際にケガのないよう十分ご注意ください。

・日中は、ライト部分をはずして使えます。

・日中でも、ライト部分を装着したままポールを使用することもできます。装着パターン①

・夜間 LED ライトを使用される時は、上記装着パターン①と上下反対に付けますと、斜めに固定され、それ以上下がらないように出来ています。
装着パターン②

歩き方

基本スタイル

1．背筋を伸ばして、目線は歩く方向へ向けます。
※ポールキャップは、平型、斜めタイプ、どちらでも構いません。

2. 普段通りの歩幅、速度で無理なく自然に歩きましょう。
※ポールは地面に対して、ほぼ垂直に突きます。→

3. 足を踏み出すのと同時に、反対側のポールを持った手を前に出し、前足と同じ位置に突きます。前に出す足は、かかとで着地して、しっかりと地面を足の裏全体で踏みしめます。

4. 反対側の足を前に出す際に、前に出した腕を、体幹に引き寄せます。

実践スタイル

1 姿勢は基本スタイルと同じで、背筋を伸ばして、目線は歩く方向へ向けます。
基本スタイルよりも歩幅を大きくして、速度を速めて歩きます。
※ポールキャップは、斜めタイプをお使い頂くとより効果的です。

2 足を踏み出すのと同時に、反対側のポールを持った手を前に出します。
この時、左右の足と足の中間地点にポールを突きます。
基本スタイルの突き方と違い、斜め後ろにポールを突き、地面を押して、その勢いで前にでるようにします。
※地面に対し斜めにポールを突きます。→

※ストラップの使い方

基本の使い方

より実践的な使い方

ストラップ留め具で長さを調節する方法：ストラップの長さを調節して、たるみがないようにします。

ストラップをねじって調節する方法：ストラップに手首を通した後に１～２回手首をひねり、ねじりを作ります。※ストラップを強く締め過ぎると、うっ血の原因になります。締めすぎにご注意ください。

ポールを使った準備体操

1．**踵ストレッチ**：足を前後にずらし、前足はかかとだけを、後ろ足は足の裏全体を地面に当て、腰をゆっくり落とします。左右の足を入れ替えて、行います。

2．**膝裏・太もも裏のストレッチ**：足を前後に少し大きめに開き、後ろ足のかかとをつけたまま、ポールに体重をかけるように腰を前方に移動させて、膝や太ももの裏を伸ばします。

2．**太もも前面**：片足を上げて手で支え、太ももの前側の筋肉を伸ばします。この時、ポールで体を支えるとバランスをとりやすくなります。左右両足行います。

4．**足首**：つま先を支点にして足首をゆっくり回します。左右行います。この時、ポールで体を支えるとバランスをとりやすくなります。

5．**腕**：ポールを両手で持って、肘を伸ばしたままゆっくりと真上に持ち上げ、ゆっくりと下ろします。

6．**体側**：ポールを真上に持ち上げたまま、体をゆっくり右側に傾けていきます。傾けたからだを正面に戻し、左側も同様に傾けます。

7．**腰**：ポールを真上に持ち上げたまま、ゆっくり腰を回して上半身を後ろにひねります。左右行います。

8．**肩**：ポールを体の前側に突きます。そのまま上半身を軽く前に倒し、背中の上の部分の筋肉を伸ばします。

お客様相談窓口

電話番号　03－3844－5631

受付時間は土・日・祝日及び年末年始や夏期休暇等の弊社指定の休日を除く午前10時～午後5時となります。
時間帯によってはかかりづらい場合がございますので、その際はご容赦ください

消耗品・交換部品は当社 WEB サイトでご購入いただけます。

http://www.castle-e.com